

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**ACONTECIMENTOS E EMOÇÕES POSITIVAS E  
ESTRATÉGIAS DE *SAVORING* EM ALUNOS DO  
ENSINO SECUNDÁRIO**

**Mónica Sofia Pimenta Pereira**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia da Educação e da Orientação)**

**2014**

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**ACONTECIMENTOS E EMOÇÕES POSITIVAS E  
ESTRATÉGIAS DE *SAVORING* EM ALUNOS DO  
ENSINO SECUNDÁRIO**

**Mónica Sofia Pimenta Pereira**

**Dissertação orientada pela Professora Doutora Alexandra Marques Pinto**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia da Educação e da Orientação)**

**2014**

## **Agradecimentos**

Agradeço do fundo do coração a todos os que me acompanharam neste caminho e me deram força e motivação nesta reta final para concretizar esta dissertação:

À Professora Doutora Alexandra Marques Pinto por todo o apoio, motivação, orientação e dedicação, pela sua disponibilidade e palavras que me inspiraram para conseguir chegar até aqui. Muito Obrigada.

À Professora Doutora Maria João Alvarez e ao grupo de reuniões de supervisão, pela disponibilidade para ouvir as minhas angústias e partilharem conhecimentos.

A todos os Professores da Secção de Psicologia de Educação e Orientação, que me muniram de ferramentas, conhecimentos e curiosidades nestes dois anos para que conseguisse chegar a este patamar.

Ao Diretor, Professores e Alunos da escola Secundária Sebastião e Silva, pela disponibilidade e simpatia que me permitiram realizar a aplicação do questionário.

Aos meus pais e irmão que sempre me mostraram a importância do trabalho, e por toda o encorajamento, apoio e amor.

Aos meus avós que estão sempre prontos para me apoiar em qualquer circunstância ao longo de toda a minha vida.

Á minha avó, um agradecimento especial, por ser a minha protetora e o meu anjo da guarda.

Ao meu namorado, a pessoa que esteve ao meu lado em todos os momentos e que me deu um apoio incondicional.

Às minhas fiéis amigas, que sempre me incentivaram, me deram força e sempre acreditaram em mim mesmo nos momentos mais difíceis.

## Resumo

O estudo do bem-estar tem vindo a ganhar grande importância nos dias de hoje graças ao incentivo dado pela Psicologia Positiva que tem como objetivo o estudo das condições e dos processos que contribuem para um funcionamento ótimo das pessoas (Gable & Haidt 2005). As experiências emocionais positivas associadas à vivência de acontecimentos positivos pelos adolescentes são continuamente regulados e podem contribuir para fomentar o seu bem-estar (Quoidbach, Berry, Hansenne & Mikolajczak, 2010). Este estudo pretende explorar quais os acontecimentos positivos mais frequentes na vida de adolescentes, as emoções positivas a estes associadas e as estratégias de *savoring* utilizadas para prolongar essas emoções. Participaram neste estudo 343 estudantes do ensino secundário público. Os dados foram recolhidos através da aplicação da Escala de Vivência de Experiências Positivas e analisados recorrendo à análise de conteúdo e ao Teste Qui-quadrado de Pearson. Os resultados revelaram que os adolescentes consideraram como acontecimentos mais positivos por si vivenciados as relações com os amigos, relações amorosas e acontecimentos de lazer, experienciando sentimentos tais como divertido, encantado, enérgico e ativos. Os adolescentes desta amostra utilizaram preferencialmente estratégias de *savoring* do tipo comportamentais, sensoriais-experiências e socio-relacionais. Neste estudo foram ainda encontradas relações significativas entre o sexo e curso do ensino secundário que os adolescentes frequentam e os acontecimentos positivos e as estratégias de *savoring* que utilizam.

**Palavras-chave:** acontecimentos positivos, emoções positivas, estratégias de *savoring*, bem-estar, adolescentes.

## **Abstract**

The study of well-being has gained great importance today thanks to the encouragement given by Positive Psychology that pretend to study the conditions and processes that contribute to the optimal functioning of people (Gable & Haidt 2005). Positive emotional experiences associated with the experience of positive events by adolescents are continuously regulated and can help foster their well-being (Quoidbach, Berry, & Hansenne Mikolajczac, 2010). This study wants to explore what are the most frequent positive events in the lives of teenagers, the positive emotions associated with them and the savoring strategies used to prolong these emotions. 343 students participated in this study of public secondary education. The results were collected using the Scale of Positive Experiences of Living and analysed using content analysis and Chi-square test. The results showed that adolescents consider themselves as experienced more positive events as relationships with friends, romantic relationships and leisure events, experiencing feelings such as fun, happy, energetic and active. The adolescents in this sample preferably used savoring strategies as behavioral sensory experiences and socio relational. This study as also found significant relationships between sex and secondary education course that adolescents attending and positive events and savoring strategies they use.

**Keywords:** positive events, positive emotions, savoring strategies, well-being, teenagers.

## Índice

<b>Introdução</b> .....	8
<b>Capítulo I - Enquadramento Teórico</b> .....	10
Acontecimentos (experiências) Positivos, Emoções Positivas e Bem-estar.....	10
Conceito e Modelo de <i>Savoring</i> de Bryant e Veroff.....	13
Experiências de <i>savoring</i> .....	14
Processos de <i>savoring</i> .....	15
Estratégias de <i>savoring</i> .....	16
<i>Savoring</i> e bem-estar nos adolescentes.....	23
Questões de Investigação.....	26
<b>Capítulo II – Método</b> .....	27
Participantes.....	27
Instrumentos.....	27
Procedimento de recolha de dados.....	29
Procedimento de análise de dados.....	30
<b>Capítulo III - Apresentação e Discussão de Resultados</b> .....	32
Apresentação de Resultados.....	32
Que acontecimentos são salientados como mais positivos e que emoções estão associadas a esses acontecimentos?.....	32
Que estratégias são usadas para intensificar ou perlongar as emoções positivas de um acontecimento? Qual a sua eficácia?.....	35
Existe alguma relação entre o tipo de acontecimento e a estratégia de <i>savoring</i> utilizada?.....	38

Haverá diferenças entre os acontecimentos positivos e as estratégias de savoring em função do sexo?.....	39
Haverá diferenças entre os acontecimentos positivos em função do curso que os adolescentes frequentam?.....	40
Discussão.....	41
<b>Capítulo IV – Conclusões, limitações e pistas para investigações futuras.....</b>	<b>49</b>
Conclusões.....	49
Limitações e pistas para investigações futuras.....	51
<b>Referências Bibliográficas.....</b>	<b>52</b>
<b>Lista de Anexos.....</b>	<b>57</b>

## Introdução

A Psicologia Positiva surge na última década em corte com o estudo exclusivo dos aspetos negativos do funcionamento humano, com o objetivo de uma mudança de perspetiva que visa a promoção do bem-estar e da qualidade de vida, contribuindo para a otimização do funcionamento humano, focando-se nas suas forças e não nas suas fraquezas (Nunes 2007).

No âmbito do estudo do funcionamento psicológico positivo, e mais concretamente do bem-estar, é fundamental compreender quais os acontecimentos positivos diários, nomeadamente dos adolescentes, numa ótica de maximizar as oportunidades destes os vivenciarem e, assim, potenciar as suas experiências emocionais positivas (McCullough, Huebner, & Laughlin 2000). O impacto das emoções positivas no bem-estar depende contudo da forma como são reguladas (Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010). Bryant e Veroff (2007), propõem um modelo de regulação das experiências emocionais positivas, no qual destacam o papel das estratégias de *savoring* as quais permitem prolongar e / ou intensificar os sentimentos positivos associados à vivência de acontecimentos positivos (Bryant, Chanwick & Kluwe 2011).

O presente estudo tem por referência o modelo de *savoring* proposto por Bryant e Veroff, (2007), e visa contribuir para uma melhor compreensão sobre os acontecimentos positivos mais frequentes na vida dos adolescentes, as emoções positivas a eles associadas e as estratégias de *savoring* utilizadas para prolongar e/ou potenciar essas emoções.

A presente dissertação é composta por quatro capítulos. O primeiro capítulo é composto pelo enquadramento teórico, no qual são caracterizados os conceitos de acontecimentos positivos, de emoções positivas e de estratégias de *savoring*, relacionando-os com o bem-estar, e também são apresentadas as questões de investigação



que orientam este estudo. No segundo capítulo é abordado o método utilizado, caracterizando a amostra dos adolescentes que integraram o estudo bem como os instrumentos e procedimentos de recolha e de análise de dados. No terceiro capítulo são apresentados os resultados do estudo empírico realizado bem como a discussão dos resultados. No quarto e último capítulo apresentam-se as principais conclusões deste estudo.

## **Capítulo I – Enquadramento teórico**

### **Acontecimentos (experiências) Positivos, Emoções Positivas e Bem-estar**

A Psicologia Positiva surgiu recentemente no domínio da investigação psicológica, para dar resposta à excessiva ênfase nas abordagens psicopatológicas, tendo assim contribuído para potencializar a intervenção psicológica num domínio preventivo baseado não apenas nos aspetos negativos do funcionamento psicológico (Fredrickson 2011). O foco deste recente interesse é a compreensão das causas e consequências do funcionamento psicológico positivo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Alguns autores salientam a importância da ciência psicológica se debruçar sobre os aspetos positivos do funcionamento psicológico pois o indivíduo tem de ser visto como um todo uma vez que o bem-estar não se restringe à ausência de emoções negativas. (Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Do ponto de vista da intervenção psicológica, esta tradição de investigação tem em vista uma função promotora do desenvolvimento humano por contraste com a abordagem remediativa tradicional (Barros, Martins, & Pinto, 2010; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Alguns estudos têm demonstrado que acontecimentos de vida positivos ocorrem mais frequentemente do que os negativos e revelam ter resultados significativos e positivos a longo-prazo na vida das pessoas (Gable & Haidt, 2005).

Os acontecimentos ou experiências positivas ocorrem, frequentemente, no dia-a-dia das pessoas como elemento fundamental para uma vida agradável. McCullough, Huebner e Laughlin (2000) consideram os acontecimentos positivos diários como cruciais na compreensão do bem-estar. Diversos estudos sugerem que o aumento do número de acontecimentos positivos está associado a aspetos como o desenvolvimento harmonioso (Park, 2004), o bem-estar, a qualidade de vida, a adaptação (Strand, Reich & Zautra,

2009; Reich & Zautra, 1983) e é um indicador de saúde mental das pessoas (Zautra & Reich, 1981).

Alguns estudos têm identificado acontecimentos positivos que ocorrem mais frequentemente na vida das pessoas sendo um destes estudos realizado por Camacho (2013), em que através da análise de conteúdo efetuada a partir das respostas dos participantes adolescentes em relação ao acontecimento positivo, a autora classificou essas mesmas num conjunto de seis categorias representativas dos acontecimentos positivos possíveis de serem vivenciados: Relações com os amigos (acontecimentos que envolvem relacionamento com os amigos, as atividades realizadas com estes e conhecer novos amigos); Desempenho (acontecimentos que incluem a obtenção de boas notas escolares, a concretização de algo importante, sentimento de reconhecimento em relação aos bons resultados de uma tarefa realizada pelo próprio); Relações amorosas (acontecimentos que envolvem relações de namoro e vivências de prazer associadas ao relacionamento afetivo); Lazer (acontecimentos que incluem festas, concertos, as atividades de exterior e as férias); Aniversário (acontecimentos relacionados com a comemoração de uma data especial); e Família (acontecimentos que envolvem o relacionamento com elementos da e que incluem encontros de família, nascimento de novos elementos da família e as viagens com familiares).

De acordo com Bryant (1989), as experiências ou acontecimentos positivos estão diretamente relacionados com as emoções, pois em resposta aos acontecimentos positivos as pessoas avaliam a sua capacidade para obter resultados positivos e para experimentar sentimentos positivos.

As emoções positivas são respostas positivas do organismo face a estímulos do meio, provenientes de acontecimentos ou experiências positivas, constituindo uma

resposta caracterizada por sensações subjetivas de bem-estar que desempenham um papel adaptativo fundamental (Moreira, 2004, Fredrickson, 2003). Fredrickson (2002), defende que as emoções positivas se revelam elementares para as pessoas alcançarem um maior crescimento psicológico e uma melhoria na saúde física e psicológica.

A teoria *Broaden-and-Build* das emoções positivas apresentada por Fredrickson, (1998) demonstra o papel que as emoções positivas desempenham no processo de adaptação humana. Esta autora propôs que as emoções positivas “ampliam” (broaden) os reportórios de pensamento-ação momentâneos, levando a ações que “constroem” (build) recursos pessoais duradouros. Assim, as emoções positivas servem para expandir os nossos pensamentos e comportamentos, levando a tendências de resposta mais flexíveis que, por sua vez, ajudam a construir recursos pessoais (a nível físico, intelectual, psicológico e social). É defendido por Cohn e Fredrickson, (2009) que as emoções positivas estimulam uma diversidade de ações que, ao longo do tempo, permitem a construção de recursos pessoais duradouros que contribuem para uma melhoria na capacidade de lidar com as mais variadas adversidades que vamos enfrentando ao longo da vida desempenhando assim um papel muito importante no crescimento e desenvolvimento pessoal (Fredrickson, 2003).

Segundo Folkman e Moskowitz (2000) a investigação tem demonstrado que tanto as emoções negativas como as positivas têm funções adaptativas e que estas funções embora sejam diferentes, são complementares (Fredrickson 2001).

O surgimento do novo paradigma da Psicologia Positiva (Seligman, 2002), contribuiu para um crescente interesse pelo estudo do bem-estar subjetivo, sendo este entendido em torno de dimensões essenciais como: a satisfação com a vida, a ausência de emoções negativas e a presença de emoções positivas (Diner & Lucas, 2000). Neste

quadro tem também sido atribuída uma crescente importância à regulação emocional designadamente à gestão eficaz das emoções positivas para fomentar adaptação (Tugade & Frederickson 2007), ao contrário dos estudos anteriores que incidiam na gestão de emoções negativas através de estratégias de *coping*.

A capacidade de experienciar emoções positivas em situações stressantes que envolvem emoções mais negativas contribui fortemente para a resiliência e adaptação do indivíduo (Tuage, 2010). Para tal é necessário uma autorregulação das emoções e sentimentos positivos – *savoring*, para gerir manter e aumentar os afetos positivos das experiências positivas vivenciadas no presente, passado e futuro (Bryant, Chanwick & Kluwe 2011).

Segundo os estudos de Bryant (2003), *o savoring* está positivamente relacionado com o otimismo, autocontrolo, satisfação com a vida e auto estima elevada e negativamente associado com a depressão. Conclui-se que ter a capacidade de desfrutar dos acontecimentos positivos beneficia as pessoas e é um preditor do bem-estar (Tugade & Frederickson 2007; Bryant, 2003)

### **Conceito e Modelo de Savoring de Bryant e Veroff**

Bryant e Veroff (2007) propõem-se explicar através do seu modelo de *savoring*, como se processa a regulação das emoções positivas.

O *savoring* é um processo que permite às pessoas desfrutar (*savor*) de uma experiência positiva, ou mais concretamente um conjunto de estratégias cognitivas ou comportamentais através das quais as pessoas promovem, apreciam e potenciam as

experiências positivas, sendo um enorme potenciador do bem-estar ( Bryant,1989; Bryant & Veroff 2007).

Segundo Bryant e Veroff (2007), os processos de *savoring* assentam em três pressupostos fundamentais: existência de uma atenção consciente centrada na experiência positiva que está a ser vivenciada; minimização das necessidades pessoais de estima e sociais, uma vez que as preocupações face a necessidades não satisfeitas podem impedir a ocorrência de *savoring*; um sentido do imediato envolvendo um automatismo do que está a ser desfrutado.

Estes autores consideram três dimensões fundamentais para se compreender todo o processo *de savoring*: experiências de *savoring*, processos de *savoring* e estratégias de *savoring*.

As **experiências de *savoring*** representam as sensações, percepções, pensamentos, comportamentos e emoções, que estão presentes quando damos atenção a um estímulo de um acontecimento positivo e o apreciamos. Nas experiências de *savoring* existem fatores de influência como a intensidade e qualidade da experiência, a duração da atenção que é dada à experiência positiva bem como o grau de foco de atenção que é dado à mesma. É igualmente importante considerar a capacidade de redução de *stress*, o nível de complexidade da experiência e o nível de contactos sociais quando se desfruta de uma experiência positiva. Assim sendo, os autores defendem que os sentimentos positivos mais intensos sucedem experiências positivas mais duradoras, envolvem menor *stress*, e um foco atencional claro e completo (Bryant & Veroff 2007).

Bryant e Veroff (2007), distinguem duas orientações relativamente á experiência positiva, consoante o foco da atenção dominante: o foco de atenção no mundo – *savoring* centrado no mundo; o foco de atenção no *self* - *savoring* centrado no *self*. Embora exista

esta distinção do foco atencional interno ou externo que originam experiências de *savoring* claramente diferentes, nem sempre as experiências de *savoring* são apenas centradas no mundo ou centradas no *self*, sendo por consequência um misto de ambas. Por outro lado, todas estas experiências de *savoring* exigem um foco atencional da pessoa em si mesmo, uma vez que é exigido que foque a sua atenção no que está a sentir para que ocorra o *savoring* (Bryant & Veroff 2007).

Estes autores, distinguem ainda duas categorias no domínio da orientação da atenção nas experiências positivas: a reflexão cognitiva em que o individuo reflete sobre a sua experiência subjetiva; e a absorção experiencial, que consiste na minimização da reflexão em detrimento da absorção precetiva (Brayant & Veroff 2007).

Os **processos de *savoring*** correspondem às operações mentais ou físicas que se desenrolam ao longo do tempo e que permitem transformar um estímulo ou acontecimento positivo em sentimentos positivos aos quais a pessoa presta atenção e desfruta (Bryant & Veroff 2007).

Bryant e Veroff (2007) distinguem quatro processos de *savoring* considerando o foco da atenção e a orientação da mesma nas experiências emocionais positivas: agradecimento, admiração deleitamento e encantamento.

O processo de agradecimento (*thanksgiving*) é considerado o sentimento de gratidão e autovalorização relativamente a uma bênção, ofertas ou realizações atribuídas a fatores ou entidades (divindade) externas, em que é expressado externamente o sentimento de gratidão. O processo de admiração (*marvelling*) consiste no sentimento de admiração e surpresa face a um estímulo externo considerado maravilhoso. O processo de deleitamento (*basking*) prende-se com o sentimento de orgulho derivado de uma realização reconhecida (elogiada) por si próprio e pelos outros, sendo a responsabilidade

atribuída a si próprio. O processo de encantamento (*luxuriating*) envolve um sentimento de prazer físico que decore de atividades que satisfazem o corpo (Bryant & Veroff 2007).

As **estratégias de *savoring*** são consideradas pelos autores (Bryant & Veroff, 2007) como formas de pensamento e de ação que as pessoas utilizam a fim de aumentar a capacidade de desfrutar de uma emoção positiva. Existe um número ilimitado de acontecimentos que podem ser desfrutados, que envolvem um número ilimitado de respostas de *savoring*, sendo necessário as pessoas encontrarem estratégias que para si sejam mais eficazes. Estas estratégias são utilizadas automaticamente e as pessoas apenas se apercebem da sua existência quando as estão a usar intencionalmente para prolongar algo positivo presente na sua vida (Bryant & Veroff, 2007).

De forma a sistematizar as estratégias mais utilizadas pelas pessoas identificadas nos seus estudos, Bryant e Veroff (2007) chegaram a 10 dimensões de *savoring*, que dizem respeito a combinações de diferentes comportamentos e pensamentos e que correspondem à forma como as pessoas respondem a um acontecimento positivo.

A estratégia de **partilha com os outros** desempenha um papel semelhante ao do apoio social para se lidar com o *stress* (estratégia *coping*), mas para os acontecimentos positivos. O uso destas estratégias é preditor do nível de felicidade, e são mais provavelmente utilizadas por pessoas extrovertidas. A pessoa com quem é partilhada a experiência não necessita de estar fisicamente presente quando a experiência ocorre pois o pensar em partilhar mais tarde a memória da experiência positiva é em si mesmo uma forma de *Savoring* (Bryant & Veroff, 2007).

A estratégia de **construção de memória** é um tipo de resposta de *savoring* em que as pessoas procuram estar atentas e reforçar os aspetos que consideram mais agradáveis nas experiências positivas a fim de retê-las nas suas memórias de forma a



recordá-las e partilhá-las com os outros. Os estudos destes autores demonstram que a capacidade de partilha com os outros está relacionada com a construção de memória (Bryant & Veroff, 2007).

A estratégia de **autocongratulação** consiste num tipo de autorreforço cognitivo, através do qual a pessoa se glorifica a si mesma e exalta o orgulho pessoal e a autossatisfação na resposta às experiências positivas. A autocongratulação pode ser explicitada através de algumas manifestações comportamentais, sendo esperado que este tipo de estratégia seja utilizada como resposta a sucessos e realizações (Bryant & Veroff, 2007).

A estratégia de **intensificação sensorial-percetiva** diz respeito à intensificação das sensações positivas através do enfoque em alguns estímulos, e do bloqueamento de outros. Esta estratégia é utilizada como resposta à premissa de que alguns estímulos sensoriais durante a experiência positiva podem impedir o fluir da mesma e, consequentemente, do processo de *savoring*. Ao bloquear estímulos distratores reforça-se *savoring* (Bryant & Veroff, 2007).

A estratégia de **comparação** é considerada uma estratégia cognitiva, em que contrastamos dois eventos, estímulos, ou pessoas. Se esta comparação for favorável ao indivíduo maximiza os sentimentos positivos mas também pode ter o efeito contrário caso a comparação não seja favorável ao indivíduo, enfraquecendo a sua experiência da *savoring*. Por isso é necessário, para potenciar o *savoring*, escolher o tipo de comparações efetuadas nos acontecimentos positivos, e não realizar demasiadas comparações (Bryant & Veroff, 2007).

As estratégias de **absorção** implicam uma imersão plena na experiência positiva enquanto esta decorre, envolvem um evitamento deliberado da reflexão cognitiva e da

associação intelectual (Bryant & Veroff, 2007). Esta estratégia de *savoring* aproxima-se do conceito de fluir (*flow*) proposto por Czikszentmihalyi (1975, 1990, 2002 citado por Bryant & Veroff, 2007) no que concerne a ausência de autoconsciência e a perda da noção de si, do tempo e do espaço.

A estratégia de **comportamento manifesto** envolve uma resposta puramente comportamental, uma manifestação física e externa do sentimento através de uma expressão enérgica de alegria, excitação ou entusiasmo. Este tipo de estratégia face a acontecimentos positivos pode ser automático ou deliberado. Segundo Bryant e Veroff (2007) a expressão externa dos sentimentos pode intensificar esses mesmos sentimentos.

A estratégia de **consciência temporal** é cognitiva e implica uma noção consciente da passagem do tempo para pensar num momento agradável passado, ou num momento futuro em que algo positivo vai acontecer e envolve o desejo consciente de que o momento se prolongue. A pessoa lembra-se deliberadamente que as experiências positivas são transitórias e de que vale a pena desfrutá-las no momento (Bryant & Veroff, 2007).

A estratégia de **perceção de benefícios** requer que a pessoa reconheça aquilo por que está agradecido, identifique a fonte do benefício e estabeleça uma ligação entre a gratidão e a fonte percebida. A reflexão usada nesta estratégia de *savoring* pode promover a qualidade afetiva das experiências positivas, percecionando os benefícios em relação a todos os tipos de experiências. (Bryant & Veroff, 2007).

A estratégia de **pensamento desmancha-prazeres** consiste em evitar as cognições, diminuindo e mesmo terminando o prazer, sendo uma resposta que, contrariamente às outras identificadas pelos autores, interfere com o processo de *savoring*

de forma negativa em vez de o promover. O tipo de cognições usadas nesta estratégia permite à pessoa evitar as emoções positivas (Bryant & Veroff, 2007).

Nos estudos realizados por Silva (2011), com crianças e idosos, foi demonstrado que existem outras estratégias de *savoring*, que se manifestam através de comportamentos e pensamentos, que correspondem à forma como as pessoas respondem a um acontecimento positivo: **Prolongamento da experiência**, consiste em orientar o comportamento para a continuação ou repetição da experiência agradável; **Prosseguimento para outra experiência**, consiste em orientar o comportamento para a procura de outra experiência, também prazerosa, de modo a intensificar as emoções positivas; e **Pensamento de apreciação**, consiste numa estratégia cognitiva de intensificação da experiência através de pensamentos de apreciação sobre a mesma (no passado ou futuro).

Outro estudo realizado por Oliveira (2012), com crianças e pré-adolescentes demonstrou a pertinência da existência de mais uma estratégia de *savoring*, **Recordação**, que consiste numa estratégia em que se revive um acontecimento positivo que foi importante ou marcante através da recordação desse acontecimento.

Também o estudo realizado por Camacho (2013), com adolescentes e adultos revelou outras estratégias de *savoring* igualmente importantes e a considerar: **Pensamento positivo** consiste em pensar de forma positiva e otimista em relação ao acontecimento e ao que a partir daí poderá advir; **Humor**, consiste na utilização do humor ou na criação de momentos divertidos para assim prolongar a experiência; **Altruísmo**, consiste em adotar atitudes e pensamentos de ajuda e respeito ao próximo, intensificando assim o prazer do acontecimento; **Autorevelação**, consistem em transmitir aos outros algumas características ou formas de estar pessoais aumentando assim o prazer do acontecimento;

**Autodeterminação**, consiste em incentivar-se a si próprio incluindo uma motivação pessoal; **Autorregulação**, emocional consiste em estratégias centradas nas emoções sentidas com o objetivo de diminuir ou aumentar a sua intensidade; **Cuidar da relação com os outros**, consiste em estratégias em que a manutenção das relações com os outros é importante e o foco na relação igualmente; e **Consumo de substâncias psicoativas** consiste em recorrer ao uso de substâncias psicoativas como álcool, drogas entre outras.

Segundo Camacho (2013), é possível agrupar as vinte e duas categorias específicas (de acordo os estudos de Bryant e Veroff 2007, Silva 2011 e Oliveira 2012) que identificou no seu estudo em seis categorias mais amplas: (1) Cognitivas: nesta categoria incluem-se todas aquelas que apelam fundamentalmente à utilização de cognições (esta categoria ampla inclui as categorias específicas: Construção de memórias, Recordação, Auto Congratulação, Comparação, Consciência Temporal, Perceção de Benefícios, Pensamento de Apreciação e Pensamento Positivo); (2) Comportamentais: inclui todas aquelas que apelam para a expressão comportamental ou para a utilização do comportamento com o objetivo de aumentar as emoções associadas ao acontecimento positivo (esta categoria ampla inclui as categorias específicas: Comportamento manifesto, Prolongamento da experiência e Prosseguimento para outra experiência); (3) Sócio-relacionais: incluem-se todas aquelas que apresentam como foco principal o outro e na relação com o outro (esta categoria ampla inclui as categorias específicas: Partilha com os outros, Cuidar da relação com os outros, Autorrevelação, Altruísmo, Humor); (4) Autorregulação: têm em conta a autorregulação num sentido global, incluindo a motivação pessoal, o estabelecimento de objetivos, o planeamento da ação, a resolução de problemas, bem como a autorregulação de estados emocionais (esta categoria ampla inclui as categorias específicas: Autodeterminação e Autorregulação emocional); (5) Sensoriais-experiências: engloba todas as outras categorias que apresentam como foco

principal os aspetos sensitivos da experiência (esta categoria ampla inclui as categorias específicas: Intensificação Sensorial-percetiva, Absorção e Consumo de substâncias psicoativas); (6) Negativas: inclui todas as outras categorias de estratégias que implicam formas de inibir ou mesmo terminar experiências positivas (esta categoria ampla inclui apenas a categoria específica pensamento desmancha-prazeres).

Bryant e Veroff (2007) identificam três funções do *savoring* que possibilitam a compreensão da forma como as pessoas gerem as suas emoções para obterem o máximo prazer da vida (inerentes às experiências positivas e gestão das mesmas): prolongamento da experiência positiva, intensificação da experiência e promoção da experiência de *savoring*.

O prolongamento da experiência positiva implica que as pessoas usem estratégias simples para prolongar o impacto das experiências nas suas vidas. Segundo os autores existem quatro formas de prolongar as experiências de *savoring*: (1) através de reminiscência e recordação, em que a pessoa revive um acontecimento positivo que foi importante ou marcante, recorrendo, por exemplo, à utilização da estratégia de partilha com os outros; (2) através do encadeamento, a pessoa prolonga psicologicamente os acontecimentos positivos mais breves a partir de uma rede de associações que têm origem no acontecimento inicial de forma deliberada ou automática; (3) mediante a partilha do momento da experiência com outros, durante a sua ocorrência ou posteriormente, permitindo prolongar a experiência de *savoring*; (4) por meio da celebração de acontecimentos pontuais e mais formais, permitindo não só prolongar a experiência, mas também facilitar a sua memorização e recordação (Bryant & Veroff, 2007).

A intensificação da experiência é uma forma de desfrutar de uma experiência positiva e ampliar o *savoring* no momento em que este ocorre. As quatro formas de

intensificação que os autores enumeram são: (1) bloqueando estímulos ou pensamentos prejudiciais, através da criação de um ambiente desprovido de distratores que possam interferir com a experiência positiva; (2) focalizando a atenção no momento, através da criação de um ambiente que seja propício à experiência positiva, em que a pessoa deliberadamente se focaliza nos estímulos que pretende desfrutar; (3) partilhando o momento, o que permite a intensificação da experiência, principalmente quando a partilha envolve alguém muito importante para a pessoa, pois as emoções intensificam-se pelo facto de em conjunto (a pessoas e a pessoas com quem partilhou) testemunharem a experiência positiva; (4) adotando uma perspetiva temporal flexível uma vez que tanto a reminiscência como a antecipação de uma experiência permitem intensificá-la e também prolongá-la (Bryant & Veroff, 2007).

Os autores propõem ainda a promoção da experiência de *savoring*, perante uma situação em que as pessoas não estão a viver emoções positivas mas desejem desfrutar destas. A promoção de experiências de *savoring* pode processar-se de duas formas: (1) através do planeamento e antecipação da experiência, em que o planeamento ajuda a promover o *savoring* aumentando o controlo percebido face a um determinado acontecimento positivo, maximizando a probabilidade do mesmo ocorrer, e a antecipação de sentimentos positivos contribui para que a pessoa desfrute no momento aquilo que espera vir a experienciar; é importante que haja realismo nessa antecipação a fim de evitar potenciais desilusões; (2) através de reorientação por comparação, que consiste na comparação da sua situação atual com uma situação desfavorável de outrem (contraste hedónico) ou do próprio e se foca nos aspetos positivos das circunstâncias em que se encontra desfrutando o momento (Bryant & Veroff, 2007).

Segundo Bryant e Veroff, (2007), cada pessoa deve procurar ajustar as suas estratégias de *savoring* consoante as suas características pessoais e implementar o maior número de estratégias possível em vez de tentar aperfeiçoar apenas um número reduzido de estratégias.

### **Savoring e bem-estar nos adolescentes**

Como vimos anteriormente, segundo Bryant e Veroff, (2007) o *savoring* é muito importante como experiência promotora de bem-estar, pois consideram que o *savoring*, tal como as emoções positivas, potencializa a construção de recursos pessoais que fomentam a saúde e o bem-estar. Segundo os estudos de Bryant (2003) conclui-se que o *savoring* está associado a níveis elevados de saúde mental subjetiva que se reflete num funcionamento positivo e adaptativo. A capacidade de desfrutar de um acontecimento positivo pode maximizar a potencialidade de acontecimentos e experiências positivas no dia-a-dia, sendo assim visto o *savoring* como eficaz no aumento do bem-estar (Macaulay 2000).

Na adolescência existe uma proeminência dos processos de *savoring*. Esta é a etapa da vida de uma pessoa em que começa a formação da identidade. Quando se começa a consolidar a perspetiva do self como um contínuo integrado com o passado, o presente e o futuro, o pensamento dos adolescentes fica absorvido pela relação ou comparação do seu self com o dos outros., É um período de escolha deliberada dos pares e dos amigos, é um tempo para se ficar apaixonado, é um tempo para se comprometer com um estilo de vida e formas de bem-estar (Bryant & Veroff 2007).

Segundo Bryant e Veroff (2007), todo este desenvolvimento pressupõe uma profunda autorreflexão em que os adolescentes entram no estágio das operações formais

e adotam o pensamento abstrato necessário para o envolvimento na construção de memórias, conseguem planejar prospectivamente e antecipar acontecimentos positivos, conseguem comparar as suas experiências positivas, entre outros aspetos que permitem nesta fase que os processos de *savoring* das experiências positivas se desenvolvam fortemente. Estes autores esperam que a estratégia de *savoring* de partilha com os outros apareça como dominante para desfrutar os resultados positivos de um acontecimento, visto que o apoio social característico desta fase de desenvolvimento serve como um recurso para promover o prazer em relação às experiências positivas (Bryant & Veroff 2007).

No estudo realizado por Camacho (2013) concluiu-se, relativamente aos acontecimentos enunciados pelos adolescentes, que estes privilegiam sobretudo os acontecimentos relacionados com os amigos e as relações amorosas, o desempenho e o lazer, mas não privilegiam os acontecimentos realizados em família. Este resultado pode estar relacionado com as características desta etapa da vida, em que os adolescentes passam mais tempo com os amigos e colegas de escola do que com a sua família (Csikszentmihalyi & Larson, 1984, cit. por Sprinthall & Collins, 2003). De acordo com Bryant e Veroff (2007) A adolescência é ainda um tempo de descobrir paixões e prazeres.

Bryant e Veroff (2007) referem que é na adolescência que os jovens aprendem a gerir os seus recursos sociais para os ajudar a otimizar as experiências positivas e partilhar com os outros surge como a estratégia de *savoring* dominante, mas no estudo realizado por Camacho (2013) os participantes adolescentes referiram utilizar como estratégias de *savoring* para intensificar ou prolongar as emoções sentidas as que estão ligadas à dimensão socio-relacional, com destaque especialmente para a estratégia de *savoring*



“cuidar da relação com os outros”, o que mais uma vez demonstra a valorização por parte dos adolescentes do contacto e exploração das relações com os seus pares.

### **Questões de investigação**

Em concordância com os conteúdos que abordamos e face à escassez de estudos com adolescentes, o presente trabalho tem por objetivo dar continuidade ao estudo de Camacho (2013), e explorar quais os acontecimentos e emoções positivas que os adolescentes mais referem experimentar, bem como as estratégias de *savoring* que mais consideram utilizar. Tendo em conta este objetivo o trabalho procura responder às seguintes questões de investigação específicas:

- Que acontecimentos são salientados como mais positivos e que emoções estão associadas a esses acontecimentos?
- Que estratégias são usadas para intensificar ou prolongar as emoções positivas de um acontecimento? Qual a sua eficácia?
- Existe alguma relação entre o tipo de acontecimento e a estratégia de *savoring* utilizada?
- Haverá diferenças entre os acontecimentos positivos e as estratégias de *savoring* em função do sexo?
- Haverá diferenças entre os acontecimentos positivos em função do curso que os adolescentes frequentam?

## **Capítulo II - Método**

### **Participantes**

A amostra deste estudo foi constituída por conveniência e tem como participantes alunos do ensino secundário.

A amostra foi constituída por 343 estudantes do ensino secundário, de idades compreendidas entre os 13 e os 20 anos ( $M = 16.4$   $DP = 1.1$ ), dos quais 142 eram do sexo masculino (41%) e 201 do sexo feminino (59%). Estes participantes frequentavam o 10º, 11º e 12º anos de escolaridade, nas áreas de Ciências sociais e humanas (17%), Ciências e tecnologias (16%), Artes (22%), Ciências socioeconómicas (42%) e no curso profissional de turismo (3%) numa escola secundária pública da zona da grande Lisboa.

### **Instrumentos**

O instrumento utilizado para medir os acontecimentos positivos, emoções positivas e estratégias de *savoring* utilizadas pelos adolescentes para desfrutar acontecimentos positivos foi a Escala de Vivência de Experiências Positivas. Esta escala foi construída por Marques Pinto e Alvarez, no âmbito do Projeto de Investigação Experiências Emocionais Positivas, desenvolvido na FPUL/ CIPUL desde 2010 (anexoI). Esta escala é constituída por 4 Blocos de perguntas.

Na Escala de Vivência de Experiências Positivas para adolescentes o 1º bloco tinha em vista a identificação junto dos participantes de um acontecimento (experiência) de vida positivo vividos nos 6 meses anteriores à data de resposta Neste bloco é fornecida uma lista de acontecimentos de vidas positivos construída com base nos resultados obtidos por Carvalho (2009) no seu estudo sobre *savoring* com adolescentes, em que os participantes sublinham apenas um acontecimento positivo (por exemplo: conhecer

peessoas novas, estar com amigos, viajar com a família, receber um presente desejado entre outros.

O 2º bloco tinha em vista a recolha de informação mais detalhada sobre esse mesmo acontecimento (experiência) de vida positivo. Nesse sentido, o participante referia a data aproximada em que ocorreu. Este bloco incluía ainda uma pergunta que tinha em vista recolher informação junto do participante sobre as emoções positivas experienciadas durante o acontecimento positivo vivenciado, em que era fornecida ao participante uma lista de 12 emoções positivas presentes no questionário PANAS Child (Watson, Clark,, & Tellegen 1988).

O 3º bloco pretendia obter informação sobre as estratégias de *savoring* que o participante percebia ter usado para prolongar ou intensificar as emoções positivas associadas ao acontecimento positivo anteriormente indicado e sobre o grau de eficácia percebida de cada uma dessas estratégias. Este bloco é constituído por uma explicação inicial, baseada na definição de Bryant & Veroff (2007) sobre o que são estratégias de *savoring*. De seguida os participantes escreviam livremente que estratégia utilizaram (por exemplo-. “tirei fotografias”, “ir mais vezes com os meus amigos”, “contar à minha tia a experiencia bombástica”) e para cada uma das respostas dadas o participante devia ainda indicar se conseguiu prolongar ou intensificar as suas emoções positivas usando uma escala de resposta fornecida para o efeito, de 1 a 5, em que 1 correspondia a “não funcionou”, 2 “funcionou pouco”, 3 “funcionou mais ou menos”, 4 “funcionou bastante” e 5 “funcionou muito”.

O 4º e último bloco contemplava dados sociodemográficos considerados necessários para o estudo em questão com vista a obter informação em relação aos seguintes aspetos: nacionalidade; sexo; idade; ano de escolaridade que frequentava; curso

que frequentava; naturalidade; profissão e escolaridade do pai; profissão e escolaridade da mãe.

### **Procedimento de recolha de dados**

O presente estudo está inserido no Projeto de Investigação Experiências Emocionais Positivas, que foi anteriormente submetido ao Conselho Científico da FPUL, entidade que à data avaliava os projetos de investigação do ponto de vista científico e ético. A fim de ser possível a aplicação destas escalas em meio escolar foi também anteriormente obtida a devida autorização, pela equipa do projeto, junto da entidade do Ministério da Educação responsável pela autorização da aplicação de inquéritos em meio escolar (<http://mime.gepe.min-edu.pt/EntidadeRegisto.aspx>).

Na escola secundária, pública, escolhida para a recolha da amostra foi primeiramente enviada uma carta com pedido de autorização ao diretor do agrupamento (anexo II), dando a conhecer os objetivos do estudo, solicitando assim a colaboração da respetiva escola no preenchimento dos questionários. Após aceitação do pedido, foi fornecido um envelope aos diretores de turma contendo uma carta que dava a conhecer os objetivos do presente estudo e a sua pertinência no contexto (anexo III) e bem como uma carta de consentimento informado para encarregados de educação de forma a pedir a sua autorização para que o seu educando pudesse participar preenchendo um questionário na escola (anexo IV). Após todo este procedimento os questionários foram aplicados coletivamente em sala de aula, numa única sessão com a duração de aproximadamente 20 minutos, em que os alunos respondiam individualmente. Os participantes foram informados sobre o objetivo do estudo, sendo-lhes garantida a confidencialidade e anonimato das suas respostas.

## **Procedimento de análise de dados**

Para analisar os resultados qualitativos, obtidos através das respostas que os adolescentes deram às perguntas sobre as estratégias de *savoring* que utilizavam, realizámos uma análise de conteúdo do tipo dedutivo. Esta técnica de investigação é bastante frequente em trabalhos de investigação educacional analisar as respostas a perguntas abertas (Esteves, 2006). Este tipo de técnica baseia-se na utilização de categorias pré-existentes, como por exemplo modelos ou teorias prévias (Esteves, 2006).

No presente estudo partimos do referencial teórico sobre estratégias de *savoring*, mais concretamente sobre as dez categorias identificadas por Bryant e Veroff (2007), bem como de algumas categorias identificadas posteriormente por Silva (2011), por Oliveira (2012) e por Camacho (2013). Ao longo da análise dos dados obtidos não foi sentida a necessidade de criação de novas categorias, como aconteceu no caso de alguns estudos anteriores com o mesmo objetivo que o presente estudo. A categorização feita pela primeira investigadora foi, numa percentagem do corpus das transcrições, aferida por outra investigadora, tendo-se discutido as situações em que se verificou alguma discrepância de categorização e resolvido as mesmas por consenso.

Para analisar os resultados quantitativos foi utilizada a estatística descritiva, designadamente a média e o desvio padrão, tendo-se ainda recorrido ao teste Qui-quadrado de Pearson, de forma a estimar a independência entre os acontecimentos positivos mencionados pelos participantes, as emoções, as estratégias de *savoring*, o sexo e o curso que frequentavam. O *software* utilizado foi o SPSS (v.22; SPSS Inc; Chicago, IL) seguindo-se a validação dos pressupostos de aplicação (Maroco, 2011). Os resultados com  $p\text{-value} < 0.05$  foram considerados estatisticamente significantes, tendo também sido realizada uma análise de resíduos estandardizados (*standardized residuals*) de modo a

identificar as células com maus ajustamentos locais. Os resíduos estandardizados mais elevados, em valor absoluto, a 1.96 foram considerados significativamente diferentes de zero para a probabilidade de erro de tipo I de 0.05 (Maroco,2007).

### **Capítulo III – Apresentação e discussão dos Resultados**

#### **Apresentação dos Resultados**

Neste capítulo apresentam-se os resultados do estudo, organizados em torno das questões de investigação formuladas e anteriormente enunciadas no final do primeiro capítulo.

#### **Que acontecimentos são salientados como mais positivos e que emoções estão associadas a esses acontecimentos positivos?**

Como podemos observar através dos dados obtidos (tabela 1), os acontecimentos positivos mencionados pelos adolescentes revelaram uma categoria que se destacou das restantes pela maior frequência com que foi referida, as “relações com os amigos” (39.4%), que incluía acontecimentos como “estar com amigos”, “viajar com amigos”, “conhecer pessoas novas” etc. A segunda categoria a destacar-se foi “relações amorosas” (22.4%) em que se incluíam acontecimentos como “começar a namorar” e “estar apaixonado” etc. Seguindo-se as categorias “lazer” (15.7%) em que se encontravam acontecimentos com por exemplo “ir a festas e a concertos de música”, “estar de férias” etc. e “desempenho” (13.4%) que incluía acontecimentos como “ter conseguido fazer algo importante, “ter uma boa nota” etc.

À luz dos resultados obtidos pelos participantes, os acontecimentos menos referidos estavam relacionados com a “família” (7.3%) que incluía acontecimentos como “viajar com a família” e “nascimento de irmão” etc., e o “aniversário” (1.7%) em que incluía o acontecimento “fazer anos ou festejar o aniversário”.



Tabela 1. Acontecimentos positivos referidos pelos adolescentes

<b>Categoria</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
Relações com os amigos	135	39.4
Desempenho	46	13.4
Relações amorosas	77	22.4
Lazer	54	15.7
Aniversario	6	1.7
Família	25	7.3

No que concerne às emoções positivas associadas aos acontecimentos acima descritos pelos adolescentes (Tabela 2), podemos constatar que as emoções mais frequentemente mencionadas pelos participantes foram relativas a sentir-se “feliz” (90.7%), “animado” (74.3%), “alegre” (70.8%) e “divertido” (66.2%). Embora surgindo com menor frequência, foram ainda mencionados pelos adolescentes mais oito sentimentos positivos que se encontram na tabela 2.

Tabela 2. Emoções positivas mencionadas pelos adolescentes

<b>Emoção Positiva</b>	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
Feliz	311	90.7
Animado	255	74.3
Alegre	243	70.8
Divertido	227	66.2
Interessado	149	43.4
Ativo	147	42.9
Excitado	123	35.9
Orgulhoso	119	34.7
Enérgico	116	33.8
Encantado	99	28.9
Forte	62	18.1
Calmo	48	14.0

Com o intuito de explorar a existência de relação entre emoções positivas e os acontecimentos positivos específicos, analisaram-se os resultados dos testes de qui-quadrado e verificou-se que os participantes que referiam a “relação” com amigos” como acontecimento positivo tinham significativamente maior probabilidade de não assinalar emoções como “orgulhoso” [ $\chi^2(1) = 24.229$ ;  $p = 0.000$ ;  $N = 343$ ] e “encantado” [ $\chi^2(1) = 24.861$ ;  $p = 0.000$ ;  $N = 343$ ], mas maior probabilidade de assinalar emoções como “divertido” [ $\chi^2(1) = 26.507$ ;  $p = 0.000$ ;  $N = 343$ ]. Relativamente ao acontecimento positivo “desempenho” tinham significativamente maior probabilidade do que os que não

o referiam de assinalar emoções como sentir-se “orgulhoso” [ $\chi^2(1) = 44.504$ ;  $p = 0.000$ ;  $N = 343$ ], mas de não assinalar emoções como “divertido” [ $\chi^2(1) = 38.155$ ;  $p = 0.000$ ;  $N = 343$ ]. Os participantes que referiram o acontecimento positivo “relações amorosas” tinham significativamente mais probabilidade de assinalarem emoções como “encantado” [ $\chi^2(1) = 42,308$ ;  $p = 0.000$ ;  $N = 343$ ], sendo significativamente menos prováveis de assinalar emoções como sentir-se “ativo” [ $\chi^2(1) = 13.403$ ;  $p = 0.000$ ;  $N = 343$ ], “divertido” [ $\chi^2(1) = 7.421308$ ;  $p = 0.009$ ;  $N = 343$ ] e “animado” [ $\chi^2(1) = 9.215$ ;  $p = 0.005$ ;  $N = 343$ ]. Os participantes que referiam os acontecimentos de “lazer”, apresentavam significativamente maior probabilidade do que os restantes de indicar sentir “calmo” [ $\chi^2(1) = 7.149$ ;  $p = 0.011$ ;  $N = 343$ ], “Energético” [ $\chi^2(1) = 12.442$ ;  $p = 0.001$ ;  $N = 342$ ] e “ativo” [ $\chi^2(1) = 9.616$ ;  $p = 0.003$ ;  $N = 343$ ] contudo, era menos provável indicarem sentir emoções como “alegre” [ $\chi^2(1) = 8.426$ ;  $p = 0.006$ ;  $N = 343$ ]. Nesta amostra de adolescentes não foram encontradas quaisquer relações significativas entre os acontecimentos “aniversário” e “família” e emoções.

### **Que estratégias são mais utilizadas pelos adolescentes para intensificar ou prolongar as emoções de um acontecimento positivo? Qual a sua eficácia?**

Tal como para os acontecimentos positivos, foi utilizado o sistema de categorização proveniente do estudo de Camacho (2013), para analisar as estratégias de *savoring* utilizadas pelos adolescentes para intensificar ou prolongar as emoções positivas experimentadas aquando do acontecimento positivo. A frequência de respostas dadas pelos participantes do presente estudo sobre estratégias de *savoring* ao nível das grandes categorias pode ser observada na Tabela 3 e na Tabela 4 observam-se a frequência das respostas sobre estratégias de *savoring* específicas, bem como os valores médios de avaliação de eficácia das mesmas.

Através das tabelas 3 e 4 verificámos a grande diversidade de estratégias utilizadas pelos adolescentes da nossa amostra, das quais se destacaram especialmente as estratégias “Comportamentais” (33.8%), seguindo-se as “sócio-relacionais” (26.8%), “cognitivas” (20.7%), “sensoriais-experiências” (15.2%), “autorregulação” (8.5%) e por último as “negativas” (0.3%). Ao nível das estratégias específicas dentro de cada categoria, as estratégias mais utilizadas pelos adolescentes da nossa amostra referiram-se ao “prolongamento da experiência” (25.4%) seguindo-se a “absorção” (12.2%), “construção de memórias” (11.7%) e “cuidar da relação com os outros” (10.5%). Podemos ainda verificar que as estratégias menos utilizadas correspondiam ao “altruísmo” (0.9%), à “intensificação sensorial-perceptiva” (0.6%), “Comparação” (0.3%) e “Pensamento desmancha-prazeres” (0.3%). Por último é de mencionar que a estratégia de “auto congratulação”, não foi mencionada por nenhum dos participantes do estudo.

Tabela 3. Estratégias de *savoring* mencionadas pelos adolescentes por categorias amplas e respetiva frequência

<b>Categorias amplas</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
Cognitivas	71	20.7
Comportamentais	116	33.8
Sócio-relacionais	92	26.8
Autorregulação	29	8.5
Sensoriais-experiências	52	15.2
Negativas	1	0.3

Tabela 4. Estratégias de *savoring* mencionadas pelos adolescentes por categorias específicas e a sua eficácia.

Categoria Específica	Estratégia		Eficácia	
	Frequência	Porcentagem	Média	Desvio padrão
Construção de memórias	40	11.7	4.3	0.6
Recordação	19	5.5	4	1.0
Auto congratulação	-	-	-	-
Comparação	1	0.3	3	-
Consciência temporal	4	1.2	4.3	0.5
Perceção de benefícios	4	1.2	4.5	0.6
Pensamento de apreciação	10	2.9	4.2	0.8
Pensamento positivo	7	2.0	4.6	0.5
Comportamento manifesto	11	3.4	4.0	1.3
Prolongamento da experiência	87	25.4	4.0	0.9
Prosseguimento para outra experiência	27	7.9	4.3	0.7
Partilha com os outros	29	8.5	4.1	0.9
Cuidar da relação com os outros	36	10.5	4.0	0.8
Auto revelação	30	8.7	4.1	0.8

Altruísmo	3	0.9	5.0	0
Humor	4	1.2	4.0	0.8
Auto determinação	21	6.1	4.4	0.8
Auto regulação emocional	9	2.6	4.4	0.7
Intensificação sensorial-percetiva	2	0.6	4	0
Absorção	42	12.2	4.4	0.5
Consumo de substâncias psicoativas	10	2.9	4.1	1.0
Pensamento desmancha-prazeres	1	0.3	1	-

No que refere a eficácia percebida das estratégias de *savoring*, isto é, em que medida os participantes consideraram que o que fizeram ou pensaram para prolongar ou intensificar as emoções sentidas (estratégia de *savoring*) funcionou, constatou-se que à exceção do pensamento desmancha-prazeres, os adolescentes deste estudo consideraram que a estratégia utilizada “funcionou bastante” ou “funcionou muito” no prolongamento ou intensificação das emoções positivas sentidas no acontecimento que escolheram.

### **Existe alguma relação entre um acontecimento positivo e a estratégia de *savoring* utilizada?**

Tendo em vista compreender se existia alguma relação entre o acontecimento positivo e a estratégia *savoring* utilizada para prolongar ou intensificar as emoções

sentidas foi utilizado o teste de qui-quadrado. Neste sentido pôde constatar-se que no acontecimento “relação com os amigos” os adolescentes tinham significativamente maior probabilidade de utilizar estratégias de *savoring* do tipo “comportamentais” [ $\chi^2(1) = 14.082$ ;  $p = 0.000$ ;  $N = 343$ ]. Durante a vivência de acontecimentos de “desempenho” verificou-se significativamente maior probabilidade dos adolescentes utilizarem estratégias do tipo “autorregulação” [ $\chi^2(1) = 26.779$ ;  $p = 0.000$ ;  $N = 342$ ]. Verificou-se que nos acontecimentos de “lazer” existia significativamente maior probabilidade dos adolescentes utilizarem estratégias do tipo “cognitivo” [ $\chi^2(1) = 5.995$ ;  $p = 0.015$ ;  $N = 339$ ] e “sensoriais-experiências” [ $\chi^2(1) = 5.285$ ;  $p = 0.022$ ;  $N = 341$ ]. No entanto na vivência de acontecimentos de “relações amorosas” existia significativamente maior probabilidade dos adolescentes utilizarem estratégias do tipo “socio-relacionais” [ $\chi^2(1) = 15.047$ ;  $p = 0.000$ ;  $N = 342$ ]. Perante um acontecimento “família” os adolescentes tinham significativamente maior probabilidade de utilizar estratégias do tipo “cognitivo” [ $\chi^2(1) = 11.933$ ;  $p = 0.002$ ;  $N = 339$ ] e “Negativa” [ $\chi^2(1) = 12.757$ ;  $p = 0.000$ ;  $N = 343$ ]. Por último é de referir que na vivência de acontecimentos “aniversario” não foram encontrados resultados significativos.

### **Haverá diferenças entre os acontecimentos positivos e as estratégias de *savoring* em função do sexo?**

Com o objetivo de compreender se as raparigas e os rapazes diferem significativamente em relação aos acontecimentos positivos e estratégias de *savoring*, os testes de qui-quadrado revelaram que, em relação aos acontecimentos positivos, os participantes do sexo masculino tinham maior probabilidade do que as raparigas de referir o “desempenho” como acontecimento positivo [ $\chi^2(1) = 14.794$ ;  $p = 0.000$ ;  $N = 343$ ]. Não

foram encontradas quaisquer diferenças significativas nos restantes acontecimentos positivos em função do sexo.

No que diz respeito às estratégias de *savoring*, as raparigas mostraram ter maior probabilidade que os rapazes de utilizarem estratégias do tipo “cognitivo” [ $\chi^2(1) = 15.073$ ;  $p = 0.000$ ;  $N = 339$ ] para prolongar ou intensificar as emoções positivas de um acontecimento. Não foram encontradas quaisquer diferenças significativas nas restantes estratégias de *savoring* em função do sexo.

### **Haverá diferenças entre os acontecimentos positivos em função do curso que os adolescentes frequentam?**

Com a finalidade de encontrar diferenças significativas entre os acontecimentos positivos e o curso que os adolescentes frequentavam observaram-se os resultados dos testes de qui-quadrado os quais revelaram diferenças significativas, no sentido em que os adolescentes que frequentavam os curso de Ciências e tecnologias tinham maior probabilidade de salientarem como acontecimento positivo a “família” [ $\chi^2(1) = 4.809$ ;  $p = 0.035$ ;  $N = 342$ ] em relação aos outros de outros cursos. De igual modo, os resultados dos adolescentes que frequentavam o curso de Ciências socioeconómicas revelaram ter maior probabilidade de vivenciarem acontecimentos de “lazer” [ $\chi^2(1) = 7.775$ ;  $p = 0.004$ ;  $N = 342$ ] comparativamente aos dos restantes cursos. Por ultimo os resultados indicaram que os alunos do curso profissional de Turismo tinham maior probabilidade de vivenciar acontecimentos “relações amorosas” [ $\chi^2(1) = 5.784$ ;  $p = 0.016$ ;  $N = 342$ ]. Não foram encontradas quaisquer diferenças significativas entre os acontecimentos positivos em função dos cursos de Artes e de Ciências sociais e humanas.



## Discussão

O estudo realizado teve como principal objetivo perceber quais são os acontecimentos positivos experienciados por adolescentes (alunos no ensino secundário), bem como quais as emoções que lhes estão associadas e quais as estratégias de *savoring* utilizadas para intensificar e prolongar as emoções sentidas durante a vivência de acontecimentos positivos, procurando ainda analisar a existência de diferenças nestas variáveis em função do sexo e explorar a possível relação entre os acontecimentos positivos e o tipo de curso que os participantes frequentam.

De acordo com as análises realizadas e tendo em conta os resultados apresentados anteriormente, constatámos que os acontecimentos positivos mencionados pelos adolescentes com maior frequência são “relações com os amigos” e “relações amorosas”, seguindo-se a categoria “lazer” e “desempenho” e os acontecimentos com menor frequência mencionados pelos adolescentes são “família” e “aniversário”.

Segundo Seligman (1994), a adolescência é caracterizada pela predisposição do jovem para atividades sociais fora do contexto da família e pelo valor que atribui a essas mesmas relações com os pares. O grupo de pares oferece apoio, estabelece normas e empresta um sentido de identidade e valores que muitas vezes são uma alternativa aos da família nesta fase de desenvolvimento. Também de acordo com Bryant e Veroff (2007) a adolescência é ainda um tempo de descobrir paixões e prazeres. Estes pressupostos vão de encontro aos resultados encontrados neste estudo, bem como dos resultados de estudos anteriores neste âmbito, nomeadamente o estudo de Camacho (2013), no qual os acontecimentos que os adolescentes salientaram como os mais positivos nas suas vivências foram os mesmos.

Relativamente às emoções positivas associadas aos acontecimentos positivos referidos pelos adolescentes, constatamos que as mais frequentemente mencionadas são sentir-se “feliz”, “animado”, “alegre” e “divertido”. Estes mesmos resultados foram encontrados no estudo de Camacho (2013). Segundo Moreira (2004) e Fredrickson, (2003), as emoções positivas são respostas face a estímulos do meio provenientes de acontecimentos positivos, constituindo uma resposta caracterizada por sensações subjetivas de bem-estar. Os resultados encontrados estão de acordo com o ponto de vista destes autores, segundo os quais este tipo de emoções é esperado face a um acontecimento considerado positivo.

Pretendíamos neste estudo explorar a existência de relação entre emoções positivas e acontecimentos positivos específicos. Os resultados que obtivemos sugerem que os adolescentes que destacam a vivência de acontecimentos na “relação com os amigos” têm maior probabilidade de se sentirem divertidos, mas não orgulhosos nem encantados; e os que salientam a vivência de acontecimentos relacionados com o “desempenho”, têm maior probabilidade de se sentirem orgulhosos, mas não divertidos. Os participantes que referem o acontecimento positivo “relações amorosas” têm maior probabilidade de se sentirem encantados mas não divertidos, animados e ativos; e os que referem a vivência de acontecimentos de “lazer” de se sentirem calmos, energéticos e ativos mas não alegres.

Estes resultados evidenciam a existência de relações entre a vivência de determinados acontecimentos positivos e as emoções positivas que é mais ou menos provável o adolescente experimentar durante essa experiência. Considerando que estes resultados carecem de exploração mais aprofundada em estudos futuros, tecemos contudo alguns comentários interpretativos relativos aos mesmos. Assim, o facto de os

acontecimentos na relação com os amigos estarem relacionados com sentimentos como estar “divertido”, parece coerente com as características desta fase de desenvolvimento pois como já vimos é uma fase em que os adolescentes valorizam bastante a relação com os pares (Seligman, 1994). Por seu lado, a relação entre os acontecimentos da ordem do desempenho e a vivência de sentimentos de “orgulho” foi encontrada anteriormente no estudo de Camacho (2013) e pode sugerir alguma relação com o uso de estratégias de *savoring* de auto-congratulação no sentido em que a pessoa se congratula a si própria pelo desempenho que teve. O acontecimento “relações amorosas”, por seu lado, encontra-se relacionado, tal como no estudo de Camacho (2013), com o sentir-se “encantado”, o que novamente vai ao encontro da asserção de Bryant e Veroff (2007) sobre este tipo de relações ser bastante valorizado pelos adolescentes. Quanto ao acontecimento “lazer”, o facto de estar associado a sentimentos como “calmo”, mas também “enérgico” e “ativo”, pode decorrer do facto de esta categoria contemplar acontecimentos tais como estar de férias, em que os participantes se podem sentir calmos e relaxados, bem como ir a concertos, festas ou a prática de desportos ao ar livre em que a experiência de sentimentos de energia e ativação é esperável.

Procurámos também perceber que estratégias são mais utilizadas pelos adolescentes para prolongar emoções sentidas durante um determinado acontecimento positivo, e constatámos que as estratégias globais “comportamentais”, “sócio-relacionais” e “cognitivas” são as mais utilizadas pelos participantes da nossa amostra. Quanto às estratégias específicas de *savoring*, as mais destacadas foram o “prolongamento da experiência” seguindo-se a “absorção”, a “construção de memórias” e o “cuidar da relação com os outros”. Segundo Bryant e Veroff (2007), a adolescência é a etapa de desenvolvimento em que os jovens aprendem a gerir os seus recursos sociais para otimizar as experiências positivas, pelo que seria de esperar que a estratégia de *savoring* “partilhar

com os outros”, fosse a dominante. Contudo tal não se verifica nos resultados obtidos neste estudo, nem nos do estudo realizado por Camacho (2013), no qual os participantes adolescentes referiram utilizar mais frequentemente estratégias de *savoring* de tipo “socio-relacional” e, especificamente, o “cuidar da relação com os outros”.

No presente estudo, tal como no de Camacho (2013), verificámos que os adolescentes demonstram recorrer a uma diversidade de estratégias de *savoring* na regulação das emoções positivas e consideram que as estratégias utilizadas são bastante eficazes, ou seja, que com elas conseguem prolongar ou intensificar as suas emoções positivas. Esta avaliação, feita por autorrelato, é bastante subjetiva e seria interessante no futuro perceber mais aprofundadamente, designadamente num estudo por entrevista, que critérios de eficácia os adolescentes utilizam nessa avaliação.

Neste estudo procurou-se ainda compreender se existem relações entre o tipo de acontecimento positivo e as estratégias de *savoring* utilizadas para prolongar ou intensificar as emoções sentidas e os resultados apontam efetivamente nesse sentido. Assim, perante acontecimentos na “relação com os amigos” os adolescentes têm maior probabilidade de utilizar estratégias do tipo “comportamentais” entre as quais estratégias específicas de *savoring* como o “prolongamento da experiência” e o “prosseguimento para outra experiência”. Perante um acontecimento no âmbito da “família” os adolescentes apresentam maior probabilidade de utilizar estratégias do tipo “cognitivo”. A relação com os amigos, comparativamente à relação com adultos, designadamente no contexto da família, é mais equitativa (Seligman 1994) podendo os adolescentes ter maior autonomia para prolongar a experiência ou prosseguir para outra experiência, o que se traduz no uso das estratégias de *savoring* de maior expressividade ao nível do comportamento manifesto, incluídas na categoria de estratégias do tipo

“comportamentais”, aparentemente privilegiadas na relação com os amigos. Por seu lado, nas relações com a família este tipo de estratégias não é saliente, sugerindo uma maior inibição de comportamentos, destacando-se, ao invés, o recurso a estratégias de tipo “cognitivo”.

Perante acontecimentos positivos relacionados com o “desempenho”, designadamente ser reconhecido por ficar nos primeiros lugares de um concurso ou ganhar um prémio, ter conseguido fazer algo importante, ter uma boa nota, existe maior probabilidade do adolescente utilizar estratégias de *savoring* de “autorregulação”, em que se incluem aspetos como a autorregulação emocional (Bizarro,1999) e a autodeterminação que são fundamentais no comportamento orientado para objetivos de desempenho. Segundo Bizarro (1999), o adolescente aprende competências de autorregulação emocional muito importantes a responder de uma forma emocionalmente equilibrada aos seus objetivos.

Quanto aos acontecimentos relacionados com o “lazer”, em que se incluem acontecimentos diversos como: ir a festas, a concertos de música, estar de férias ou realizar atividades de exterior, existe maior probabilidade do adolescente utilizar estratégias do tipo “cognitivo” e “sensoriais-experiências”. O recurso a estes diferentes tipos de estratégias de *savoring* pode decorrer justamente da natureza diversificada dos acontecimentos a que se associam: estratégias do tipo “cognitivo” como “construção de memórias” ou “recordação” preferencialmente perante acontecimentos como festas, estratégias “sensoriais-experiências” como a “intensificação sensorial percetiva”, “absorção” ou “consumo de substâncias psicoativas”, preferencialmente noutro tipo de acontecimentos como concertos de música. Estes resultados carecem contudo de maior aprofundamento em estudos futuros.

Na vivência de acontecimentos positivos ao nível das “relações amorosas” existe maior probabilidade do adolescente utilizar estratégias do tipo “socio-relacionais” tais como a “partilha com os outros” e “cuidar da relação com os outros entre outras estratégias específicas de *savoring*. De acordo com Bryant e Veroff (2007) os adolescentes têm a necessidade de partilhar experiências positivas com os seus pares e afirmam segundo os seus estudos, que uma das estratégias de *savoring* mais utilizada pelos adolescentes é a “partilha com os outros”

Por último é de referir que na vivência de acontecimentos relativos a “aniversários” não foram encontradas relações significativas com as estratégias de *savoring*.

Neste estudo foram encontradas relações significativas entre o sexo dos participantes, por um lado, e os acontecimentos salientados como mais positivos pelos adolescentes e as estratégias de *savoring* que utilizam, por outro. No que diz respeito aos acontecimentos positivos os participantes do sexo masculino referem, mais do que os do sexo feminino, acontecimentos relacionados com o “desempenho”. É de recordar que esta categoria de acontecimentos inclui uma diversidade de acontecimentos tais como ser reconhecido por ficar nos primeiros lugares de um concurso, ter conseguido fazer algo importante, ter uma boa nota sugerindo que os rapazes parecem valorizar acontecimentos em que podem ser reconhecidos pela sua competência; contudo dada a natureza exploratória deste estudo seria importante em estudos futuros aprofundar a compreensão do significado desta diferença em função do sexo.

No que diz respeito às estratégias de *savoring*, as raparigas, têm maior probabilidade que os rapazes de referir estratégias do tipo “cognitivo” para prolongar ou intensificar as emoções positivas. De acordo com Piaget (1971), é na adolescência que gradualmente os jovens adquirem determinadas competências cognitivas, de raciocínio

formal ou abstrato, e embora alguns estudos evidenciem diferenças significativas associadas ao sexo na evolução cognitiva nesta fase de desenvolvimento, essas evidências referem-se a características muito específicas do desenvolvimento cognitivo (Cook, 2009). São necessários mais estudos neste âmbito para se poder aferir se as diferenças entre raparigas e rapazes no uso de estratégias de *savoring* de tipo “cognitivo” se associam a diferenças no desenvolvimento cognitivo global entre uns e outros.

No presente estudo pretendeu-se ainda explorar a relação entre os acontecimentos positivos e o curso do Ensino Secundário que os adolescentes frequentam, constatando-se que os adolescentes que frequentam os curso de Ciências e tecnologias têm maior probabilidade de salientarem acontecimentos positivos do contexto da “família”, os adolescentes que frequentam o curso de Ciências socioeconómicas revelam maior probabilidade de vivenciar acontecimentos de “lazer”, e os adolescentes que frequentam o curso profissional de Turismo têm maior probabilidade de vivenciar acontecimentos a nível das “relações amorosas”, comparativamente a outros acontecimentos.

Com esta análise pretendíamos explorar a possibilidade de a escolha de um determinado curso no ensino secundário, que reflete os interesses e aptidões dos adolescentes, estar relacionada com os acontecimentos de vida que os mesmos valorizavam positivamente. Os resultados que acabamos de referir sugerem-nos como hipótese a explorar futuramente que os alunos que frequentam a área das ciências e tecnologias têm interesses mais próximos dos da sua família de origem, enquanto os alunos das áreas de economia valorizam mais atividades habitualmente desenvolvidas num contexto social alargado, como é o caso das atividades de lazer. Já no que refere, aos alunos do curso de turismo aventamos que, pelo facto de serem comparativamente mais

velhos do que os restantes e terem um projeto académico menos ambicioso, valorizem mais a dimensão de vida das relações românticas.



## Capítulo IV- Conclusões Limitações e Pistas para Investigações Futuras

### Conclusão

O presente estudo contribuiu para acrescentar conhecimento sobre os acontecimentos e emoções positivas e estratégias de *savoring* utilizadas para intensificar e/ou prolongar essas emoções, em adolescentes alunos do Ensino Secundário. Entre os diversos resultados obtidos, sublinhamos os que se seguem.

De acordo com os resultados obtidos, os adolescentes nesta fase de desenvolvimento salientam como acontecimentos positivos acontecimentos vivenciados no âmbito das “Relações com os amigos” e das “relações amorosas”, seguindo-se-lhes os que se relacionam com o “lazer”. Esta ênfase nestes tipos de acontecimentos positivos vai ao encontro dos resultados de estudos anteriores congêneres, como o de Camacho (2013), e de uma forma mais geral é consonante com aspetos da caracterização desenvolvimental da adolescência, como a valorização das relações com os pares, a descoberta de prazeres e paixões, a predisposição para atividades sociais fora do contexto da família (Seligman, 1994; Bryant e Veroff 2007).

Perante estes e outros acontecimentos positivos, os resultados deste estudo revelam que os adolescentes vivenciam com maior frequência sentimentos como “divertido”, “encantado”, “enérgico” e “ativos” e que, do ponto de vista da regulação das emoções recorrem a estratégias de *savoring* de diferentes tipos, designadamente “comportamentais” (que incluem estratégias específicas de *savoring* como o prolongamento da experiência e o prosseguimento da experiência), “cognitivas” (que incluem estratégias específicas de *savoring* como a construção de memórias e a recordação), “sensoriais-experiências (que incluem estratégias específicas de intensificação sensorial perceptiva, absorção e consumo de substâncias psicoativas) e

“Socio-relacionais” (que incluem estratégias específicas de *savoring* como Partilha com os outros, cuidar da relação com os outros e autorrevelação). As estratégias de *savoring* encontradas no presente estudo apresentam redundância em relação às obtidas nos estudos anteriores (e.g. Camacho, 2013), sugerindo a possibilidade de se ter atingido a saturação teórica nesta matéria.

Segundo alguns autores é necessário que os psicólogos tenham um maior conhecimento sobre a regulação das emoções positivas para responder de forma eficaz às experiências de vida que os adolescentes enfrentam no seu dia-a-dia e para compreenderem melhor o que contribui para o bem-estar e resiliência dos adolescentes (Mccullough, Huebner, & Laughlin 2000).

Seria importante que dados como os apresentados neste estudo contribuíssem para o desenvolvimento futuro de programas de intervenção com o objetivo de melhorar o bem-estar através do treino de estratégias de *savoring*. Seriam assim criadas oportunidades para os adolescentes aprenderem a lidar com os acontecimentos positivos, e assim aumentar a sua capacidade para desfrutar e utilizar as emoções positivas a favor do seu bem-estar.

Este estudo pode ainda contribuir para reforçar a importância de a Psicologia se debruçar sobre os aspetos positivos do funcionamento psicológico e de encarar o bem-estar do indivíduo com uma maior abrangência, não o restringindo à ausência de emoções negativas. (Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

### **Limitações e Pistas para Investigações Futuras**

Tendo em conta que pouco se conhece sobre o uso do modelo de regulação de emoções positivas proposto por Bryant e Veroff (2007), este estudo contribui com conhecimentos acerca dos acontecimentos e emoções positivas e das estratégias de *savoring*. Contudo, dada a natureza exploratória do estudo, não podemos fazer uma generalização dos resultados. No mesmo sentido, a amostra deste estudo contempla apenas adolescentes de um único distrito do nosso país, pelo que seria importante em estudos futuros abranger mais distritos e usar métodos variados na recolha dos dados. Uma terceira limitação deste estudo refere-se ao uso de metodologias de autorrelato, retrospectivo, suscetíveis de enviesamentos e esquecimento, e aplicadas num único momento no tempo, pelo que seria interessante em estudos futuros recorrer a outro tipo de abordagem, designadamente a registos diários feitos ao longo de um determinado período de tempo, por forma a dar conta das relações entre estas variáveis.

Este estudo consolidou alguns dos resultados encontrados em estudos prévios, e seria aliciante em estudos futuros construir e testar a aplicabilidade e eficácia de um programa de promoção ou treino de estratégias de *savoring*, bem como o seu impacto no bem-estar, com o objetivo de se intervir nesta área da regulação das emoções positivas através das estratégias de *savoring*. Visto que inúmeros estudos sugerem que o aumento do número de acontecimentos positivos e a regulação eficaz das emoções positivas contribuem para o bem-estar, o desenvolvimento harmonioso e aumento da qualidade de vida, a promoção do uso de estratégias de *savoring* pode ser um bom preditor de saúde mental / bem-estar (Strand, Reich, & Zautra, 2009; Reich & Zautra, 1983; Zautra & Reich, 1981; Park, 2004)

### Referências Bibliográficas

- Barros, R., Martins, J. & Pinto, J. (2010). Investigação e prática em psicologia positiva. *Psicologia ciência e profissão* 30(2), 318-327.
- Bizarro, L. (1998). O desenvolvimento e a cultura da sociedade actual: Implicações para a promoção das competências de vida na adolescência. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 32, 117-132.
- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of personality*, 57, 773-797.
- Bryant, F. B. (2003). Savoring beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of mental health* 12, 175-196
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1 (1), 107-126.
- Bryant, F. & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Camacho, C., (2013) *Experiências emocionais positivas e estratégias de savoring em adolescentes e adultos: um estudo exploratório*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Carvalho, J. (2009). *Savoring: uma forma de promover o bem-estar? A relação entre as crenças, as estratégias de savoring e o bem-estar pessoal nos adolescentes: um estudo exploratório*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2009). Positive emotions. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *The oxford handbook of positive psychology*. (2nd ed.), (pp. 13-24). New York: Oxford University Press.

Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir – a psicologia da experiência ótima. Medidas para melhorar a qualidade de vida*. Lisboa: Relógio d'Água Editores.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.

Esteves, M. (2006). Análise de conteúdo. In J. Lima & J. Pacheco (Orgs.), *Fazer Investigação: Contributos para a elaboração de dissertações e teses*. Porto: Porto Editora.

Folkman, S., & Moskowitz, J. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of general psychology*, 2, 300-319.

Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56 (6), 218- 226.

Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook positive psychology* (pp. 120-134). New York: Oxford University Press.

Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: the emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91, 330-335.

- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.
- Fredrickson, B. L., & Cohn, M. A., (2009). Positive emotions. In M. Lewis, J. M., Haviland-Jones, & L. F. Barret (Eds.), *Handbook of emotions*. (3rd ed.), (pp. 777-796). New York: The Guilford Press.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology*, 9 (2), 103-110.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4 (1), 1-39.
- Macaulay, J. (2000). *Temporal savoring beliefs: Examination of the utility of a savoring scale to investigate the relationship between savoring and extraversion and the role of savoring in subjective well-being*. Unpublished honor's thesis, La Trobe University, Bundoora, Australia.
- Maroco, J., (2007). *Análise estatística com a utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo
- Maroco, J., (2011). *Análise Estatística com o SPSS Statistics*. Lisboa: ReportNumber edições
- Mccullough, G., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the schools*, 37 (3), 281-290.
- Moreira, P. (2004). *As emoções são nossas amigas – regulação emocional e emoções positivas*. Porto: Porto Editora.

- Moreira, J. M., & Canaipa, R. (2007). A escala de provisões sociais: desenvolvimento e validação da versão portuguesa da “Social Provisions Scale”. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 24 (2), 23-58.
- Nunes, P., (2007). *Psicologia Positiva. Trabalho de licenciatura*: Coimbra: Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra.
- Oliveira, V., (2012). *Experiências emocionais positivas e savoring em crianças de 1º e 2º ciclos: estudo exploratório*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *ANNALS*, 591, 25-39.
- Piaget, J. (1971). A evolução intelectual entre a adolescência e a maturidade. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, ANO V, 1, 83-95.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences*, 49, 368-373.
- Reich, J. W., & Zautra, A. J. (1983). Demands and desires in daily life: some influences on well-being. *American journal of community psychology*, 11 (1), 41-58.
- Seligman, P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. In. Snyder, C. & Lopez, S (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, 3-9
- Seligman, P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.

- Seligman, L. (1994). *Developmental career counseling and assessment* (2nd edition). London: Sage Publications,inc.
- Sprinthall, N. A., & Collins, W. A, (2003). *Psicologia do Adolescente: uma abordagem desenvolvimentista*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Silva, D., (2011) *Acontecimentos positivos e estratégias de savoring em crianças e idosos: um estudo exploratório*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Strand, E. B., Reich, J. W., & Zautra, A. J. (2009). Positive Experiences. In S. J. Lopez, *The encyclopedia of positive psychology*. (pp. 721-727). UK: Blackwell Publishing.
- Tugade, M. (2010). Positive Emotions, Coping, and Resilience. In S. Folkman (Ed.), *Oxford handbook of stress, health, and coping*. New York: Oxford University Press.
- Tugade, M. & Fredrickson, B. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311-333.
- Zautra, A. J., & Reich, J. W. (1981). Positive events and quality of life. *Evaluation and program planning*, 4, 355-361.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54,1063-1070



## **Lista de Anexos**

### **Anexo I**

Escala de Vivência de Experiências Positivas (Ensino Secundário)

### **Anexo II**

Carta de apresentação ao diretor da escola

### **Anexo III**

Carta de apresentação ao diretor de turma

### **Anexo IV**

Consentimento Informado aos Encarregados de Educação

## Anexo I

### Escala de Vivência de Experiências Positivas (Ensino Secundário)

Este questionário destina-se a estudar a forma como os jovens vivem acontecimentos (ou experiências) positivos. Contamos com a tua colaboração, pois ela constitui um importante contributo.

Pedimos-te que nos dês a tua opinião sobre um conjunto de questões, com base na tua experiência pessoal. **Não existem respostas certas ou erradas**, mas apenas pontos de vista pessoais.

As respostas que deres são **anónimas** (não terás de te identificar) e **confidenciais** (não serão reveladas individualmente a ninguém) e destinam-se exclusivamente a fins de investigação.

Por favor, certifica-te de que respondes a **todas** as perguntas do questionário pois todas são muito importantes.

Muito obrigada pela tua colaboração.

## BLOCO I

Pensa nos acontecimentos (ou experiências) positivos que viveste nos últimos 6 meses. Utilizando a lista apresentada sublinha, por favor, o acontecimento positivo que viveste e que foi mais desejável para ti. Sublinha **só um**.

Ter um(a) namorado(a)
Estar apaixonado(a)
Começar a namorar
Conhecer pessoas novas
Estar com amigos
Viajar com amigos
Participar em intercâmbios escolares
Ir a festas e concertos de música
Estar de férias
Não ter aulas
Realizar actividades de exterior
Participar em encontros de família
Nascimento de irmãos, primos, ou outros elementos da família
Viajar com a família
Ser reconhecido por ficar nos primeiros lugares de um concurso ou ganhar um prémio
Ter conseguido fazer algo importante
Ter uma boa nota
O clube desportivo favorito ganhar
Receber um presente desejado
Fazer anos / festejar o aniversário
Outros acontecimentos não referidos na lista. Por favor escreve-os a seguir:

## BLOCO II

Por favor indica a data aproximada em que ocorreu esse acontecimento (ou experiência) positivo:

---

1. Avalia em que medida este acontecimento (ou experiência) foi desejável para ti (desenha um círculo no número que melhor se aplica a ti):

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

A pior coisa que poderia  
acontecer

A melhor coisa que  
poderia acontecer

2. Até que ponto foste pessoalmente responsável pela ocorrência deste acontecimento?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Não tive qualquer  
responsabilidade

Tive muita  
responsabilidade

3. Em que medida este acontecimento era esperado ou inesperado?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Não esperava que  
acontecesse

Esperava que  
acontecesse

4. Quando ocorreu, quanto tempo durou este acontecimento?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Durou pouco tempo

Durou muito tempo

Projecto de Investigação *Experiências Emocionais Positivas*  
Alexandra Marques Pinto e Maria João Alvarez, FPUL 2011

5. Até que ponto consideras este acontecimento raro na tua vida?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Não acontece com muita  
frequência

Acontece com muita  
frequência

6. Em que medida desejavas este acontecimento, antes de ocorrer?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Não muito

Muitíssimo

7. Até que ponto o prazer deste acontecimento dependeu do que TU fizeste?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Absolutamente nada

Quase totalmente

8. Em que medida o prazer deste acontecimento dependeu do que OUTROS fizeram?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Absolutamente nada

Quase totalmente

9. Assinala com um X, na lista em baixo, as emoções positivas que este acontecimento (ou experiência) despertou em ti. Pode assinalar várias:

Emoções Positivas	assinalar com X
Interessado(a)	
Excitado(a)	
Feliz	
Forte	
Energético(a)	
Calmo(a)	
Animado(a)	
Activo(a)	
Orgulhoso(a)	
Alegre	
Encantado(a)	
Divertido(a)	
Outras, indica qual ou quais:	
_____	
_____	

### **BLOCO III**

Continua a pensar nesse acontecimento positivo que escolheste.

Quando vivemos acontecimentos positivos ou fazemos coisas de que gostamos, que nos fazem sentir bem e ter emoções positivas, podemos querer prolongar ou intensificar essas emoções positivas.

Quando viveste esse acontecimento (ou experiência) positivo fizeste alguma coisa para prolongar (sentir durante mais tempo) ou intensificar (sentir com mais força) as emoções positivas sentidas?

Escreve, por favor, no quadro da página seguinte, tudo o que fizeste ou pensaste durante esse acontecimento positivo para tentares prolongar ou intensificar as tuas emoções positivas:

O que fiz ou pensei durante esse acontecimento positivo para prolongar ou intensificar as minhas emoções positivas foi:	Indica, por favor, se o que fizeste ou pensaste funcionou, isto é, se conseguiste prolongar ou intensificar as tuas emoções positivas. Faz um círculo à volta do número que melhor descreve se isso funcionou.				
	1	2	3	4	5
	NÃO FUNCIONOU	FUNCIONOU UM POUCO	FUNCIONOU MAIS OU MENOS	FUNCIONOU BASTANTE	FUNCIONOU MUITO
a.	1	2	3	4	5
b.	1	2	3	4	5
c.	1	2	3	4	5
d.	1	2	3	4	5
e.	1	2	3	4	5



### DADOS SÓCIO-DEMOGRÁFICOS

Assinale, por favor, com uma cruz (x) a resposta que se aplica a si.

1. Sexo: Feminino ☐ Masculino ☐
2. Idade: \_\_\_\_\_ anos.
3. Ano de escolaridade que frequenta: \_\_\_\_\_
4. Curso que frequenta: \_\_\_\_\_
5. Naturalidade: \_\_\_\_\_
6. Habilitações literárias do Pai \_\_\_\_\_
7. Profissão atual do pai

Quadro superior da administração pública, dirigente ou	<input type="checkbox"/>
Quadro superior de empresa	<input type="checkbox"/>
Especialista das profissões intelectuais ou científicas	<input type="checkbox"/>
Técnico ou profissional de nível intermédio	<input type="checkbox"/>
Pessoal administrativo ou similares	<input type="checkbox"/>
Pessoal dos serviços ou vendedor	<input type="checkbox"/>
Agricultor ou trabalhador qualificado da agricultura e pescas	<input type="checkbox"/>
Operário, artífice ou trabalhador similar	<input type="checkbox"/>
Operador de instalações e máquinas ou trabalhador da montagem	<input type="checkbox"/>
Trabalhador não qualificado	<input type="checkbox"/>
Desempregado	<input type="checkbox"/>
8. Habilitações literárias da Mãe \_\_\_\_\_
9. Profissão atual da mãe

Quadro superior da administração pública, dirigente ou	<input type="checkbox"/>
Quadro superior de empresa	<input type="checkbox"/>
Especialista das profissões intelectuais ou científicas	<input type="checkbox"/>

Técnica ou profissional de nível intermédio	<input type="checkbox"/>
Pessoal administrativo ou similares	<input type="checkbox"/>
Pessoal dos serviços ou vendedor	<input type="checkbox"/>
Agricultora ou trabalhadora qualificada da agricultura e pescas	<input type="checkbox"/>
Operária, artífice ou trabalhadora similar	<input type="checkbox"/>
Operadora de instalações e máquinas ou trabalhador da montagem	<input type="checkbox"/>
Trabalhadora não qualificada	<input type="checkbox"/>
Desempregado	<input type="checkbox"/>

## Anexo II



Exmo. Senhor  
Diretor da Escola Secundaria Sebastião e Silva,

No âmbito da tese de Mestrado da estagiária Mónica Pereira, que se enquadra na investigação desenvolvida na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (FPUL) por uma equipa coordenada pelas Professora Doutora Alexandra Marques Pinto e Professora Doutora Maria João Alvarez, está a ser realizado um projecto de investigação sobre ***Experiências Emocionais Positivas na Promoção da Saúde e do Bem-Estar*** ao longo do ciclo de vida. Os resultados deste estudo permitirão contribuir para o desenvolvimento de intervenções na promoção da saúde e do bem-estar mais ajustadas às diferentes populações, desde crianças, adolescentes, adultos e idosos, por parte dos diversos técnicos envolvidos no trabalho com estes públicos.

Este estudo envolve o preenchimento de um questionário de resposta aberta por jovens entre os 10º e 12º anos de escolaridade bem como de adultos, com o objetivo de recolher informação sobre os principais acontecimentos de vida que os indivíduos percecionam como geradores de emoções positivas e ajudar a identificar e descrever as estratégias que utilizam para aumentar ou prolongar essas emoções positivas (estratégias de *savoring*). O preenchimento do questionário tem a duração aproximada de 20 minutos.

Solicitamos, deste modo, a colaboração da vossa Escola para que possam ser preenchidos os questionários pelos estudantes das turmas disponíveis entre o 10º e o 12º ano. As respostas serão anónimas e confidenciais e destinam-se unicamente a fins de investigação científica.

Enviamos em anexo o questionário e uma proposta para o pedido de consentimento aos encarregados de educação, a devolver caso não autorizem a participação dos jovens sob sua tutela.

A equipa da FPUL compromete-se a conduzir a investigação segundo os melhores critérios científicos e éticos e sem quaisquer encargos financeiros para a vossa Escola.

Certas da Vossa atenção, deixamos os nossos melhores cumprimentos.

Lisboa, Fevereiro de 2014



(Prof. Doutora Alexandra Marques Pinto)



(Prof. Doutora Maria João Alvarez)

### Anexo III



Faculdade de Psicologia  
UNIVERSIDADE DE LISBOA

Exmos(as) Diretores(as) de turma,

A Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, está a desenvolver um projeto de investigação sobre Experiências Emocionais Positivas na Promoção da Saúde e do Bem-estar, no qual se enquadra a minha Tese de Mestrado.

As emoções positivas têm uma função muito importante na adaptação dos indivíduos aos seus contextos, assim como se considera que podem ser muito importantes para o equilíbrio emocional.

Neste sentido, pretendemos conhecer as situações em que os alunos dos 10º ao 12º anos têm emoções positivas e as estratégias que utilizam para aumentar ou prolongar essas emoções.

O objetivo final é o de vir a apresentar propostas que permitam desenvolver competências nos jovens que facilitem a sua adaptação aos vários contextos ao longo da sua vida.

Tendo a Escola Secundária Sebastião e Silva aceite colaborar no estudo, venho pedir a vossa colaboração a fim de os alunos das vossas turmas poderem realizar o preenchimento do questionário de investigação, o qual terá a duração aproximada de 20 minutos.

Agradeço desde já a vossa disponibilidade.

  

---

## Anexo IV

Exmos. Senhores

Encarregados de Educação,

A Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, está a desenvolver um projeto de investigação sobre **Experiências Emocionais Positivas na Promoção da Saúde e do Bem-estar**, no qual se enquadra a minha tese de Mestrado.

As emoções positivas têm uma função muito importante na adaptação dos indivíduos aos seus contextos, assim como se considera que podem ser muito importantes para o equilíbrio emocional.

Neste sentido, pretendemos conhecer as situações em que os indivíduos têm emoções positivas e as estratégias que utilizam para aumentar ou prolongar essas emoções.

O objetivo final é o de vir a apresentar propostas que permitam desenvolver competências nos jovens que facilitem a sua adaptação aos vários contextos ao longo da sua vida.

Tendo a Escola Secundária Sebastião e Silva aceitado colaborar no estudo, venho pedir a sua autorização para que o seu educando possa participar preenchendo um questionário na sala de aula.

Caso não autorize o seu educando no preenchimento do questionário, entregue por favor este destacável ao diretor (a) de turma até ao dia 24\02\2014

----- a destacar e entregar à Professora -----

Eu, \_\_\_\_\_ (nome), encarregado de educação do  
aluno \_\_\_\_\_ (nome do educando), não autorizo o meu  
educando a preencher o questionário “Escala de Vivencias de Experiencias Positivas”.

Assinatura: \_\_\_\_\_